



گورنر KATHY HOCHUL

فوری ریلیز کے لیے: 25/7/2023

گورنر HOCHUL کی جانب سے اس ہفتے کے آخر میں ریاست بھر میں خطرناک گرمی کی متوقع صورت حال سے بچنے کے لیے نیو یارک کے شہریوں کو احتیاط برتنے کی تاکید

جمعرات اور جمعہ کے روز کم اونچائی والے علاقوں میں گرمی کے اشاریے کی قدریں 100 ڈگری سے زائد متوقع ہیں

جمعے کے روز نیو یارک شہر، لانگ آئی لینڈ اور مڈ ہڈسن کے علاقوں میں "یکساں محسوس ہونے والا" درجہ حرارت 105 ڈگری یا اس سے زیادہ تک پہنچ سکتا ہے

ریاستی ایجنسیاں گرمی کے شدید اثرات سے بچاؤ کے اقدامات کرنے اور مقامی حکومتوں کو وسائل کی فراہمی کے لیے تیار ہیں

گورنر Hochul نے نیو یارک کے رہائشیوں کو علاقائی ٹھنڈک کے مراکز پر جانے کی تاکید کی ہے

آج کے دن گورنر Kathy Hochul نے ریاست کے زیادہ تر علاقوں کو اس ہفتے کے آخر میں پڑنے والی گرمی کی خطرناک صورت حال کی پیش گوئی کے باعث متاثر ہونے سے متعلق نیو یارک کے شہریوں کو احتیاط برتنے کی تاکید کی ہے۔ نیو یارک کے شہریوں کو چاہیے کہ وہ پیش گوئی کے مطابق جمعرات اور جمعے کے روز شدید گرمی اور نمی کی صورت حال کے لیے پہلے سے تیار رہیں، جس میں ریاست بھر میں کم اونچائی والے علاقوں میں 100 ڈگری سے زائد — گرمی کے اشاریے کی قدریں — یا "یکساں محسوس ہونے والے" درجہ حرارت متوقع ہیں۔ جمعے کے روز نیو یارک شہر، لانگ آئی لینڈ اور مڈ ہڈسن کے علاقوں میں گرمی کا اشاریہ 105 ڈگری یا اس سے زیادہ تک پہنچنے کی حالیہ پیش گوئی کی گئی ہے۔ گورنر Hochul نے پیشگی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے اور ریاست میں پڑنے والی شدید گرمی کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کرنے کی ترغیب دی ہے۔

"شدید گرمی نیو یارک کے شہریوں، بالخصوص کمزور افراد جیسے کہ بچوں اور بزرگ افراد کی صحت کے لیے شدید خطرہ ہے،" گورنر Hochul نے کہا۔ "میں نے اس موسمی صورت حال میں نیو یارک کے شہریوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ریاستی ایجنسیوں کو تمام ضروری حفاظتی اقدامات لینے کی ہدایت کی ہے، نیز حسب ضرورت عملے کو بھی تعینات کیا جائے گا۔ جمعرات کے روز نیو یارک میں شدید گرمی پڑنے سے قبل، میں نیو یارک کے تمام شہریوں کو اس حوالے سے ترغیب دیتی ہوں کہ وہ تمام عمومی احتیاطی تدابیر اختیار کریں: دھوپ سے بچیں، زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، اپنے اس پاس کے لوگوں کی خبرگیری کریں اور اپنے قریب ٹھنڈک کے کسی مرکز کی نشاندہی کریں۔"

ریاست نیو یارک کے ڈویژن برائے وطن کی سلامتی و ہنگامی خدمات کی کمشنر Jackie Bray نے کہا، "اس ہفتے کے آخر میں، ریاست نیو یارک کے زیادہ تر علاقوں میں 100 کے قریب یا اسے سے زائد درجہ حرارت متوقع ہے۔ یہ درجہ حرارت بعض افراد کے لیے اس وقت نہایت خطرناک ہو سکتا ہے کہ اگر وہ زیادہ دیر تک باہر یا بغیر اینرکنڈشنگ کے رہیں۔ اگر آپ کسی ایسے علاقے میں مقیم ہیں جہاں شدید گرمی پڑ سکتی ہے، تو آئندہ کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے ابھی وقت نکالیں اور جمعرات اور جمعے کے روز کے لیے متبادل منصوبوں پر غور کریں۔"

نیو یارک کے باشندوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ تازہ ترین معلومات کے لیے موسم کی مقامی پیشین گوئیوں پر نگاہ رکھیں۔ موسم پر نگاہ رکھنے والی تنظیموں، انتباہات، ایڈوائزری اور تازہ ترین پیشگوئیوں کی مکمل فہرست کے لئے نیشنل ویدر سروس کی یہ [ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔

محکمہ صحت کی جانب سے نیو یارک کے شہریوں کو گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات سے آگاہ رہنے کی ترغیب دی گئی ہے اور [ٹھنڈک کے مراکز](#) کی ایک تازہ ترین فہرست تشکیل دی گئی ہے، جو کہ مقامی محکمہ ہائے صحت اور ہنگامی انتظام کے دفاتر کی جانب سے جمع کیے گئے ہیں۔

**ریاست نیو یارک کے محکمہ صحت کے کمشنر ڈاکٹر James McDonald نے کہا،** "نیو یارک میں 90 کے آس پاس کے درجہ حرارت کا انتہائی نمی کے ساتھ مل جانا صحت کی خطرناک کیفیات پر منتج ہو سکتا ہے، خصوصاً بزرگ بالغان اور دائمی صحت کی کیفیات رکھنے والے افراد کے لیے۔ یہ بات نہایت ضروری ہے کہ رہائشی، گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی نشانیوں اور علامات سے باخبر ہوں، زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، ایئر کنڈیشننگ کی سہولت والے مقامات کا استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو بیرون خانہ مشقتی سرگرمی سے اجتناب کریں۔"

سب سے زیادہ دائمی امراض کے شکار بزرگ بالغان افراد گرمی سے لگنے والی بیماریوں کی زد میں آتے ہیں۔ موٹاپا، بخار، جسم میں پانی کی کمی، نسخہ جاتی دوا کا استعمال، عارضہ قلب، ذہنی بیماری، ناقص دوران خون، دھوپ سے جلن، الکحل کا استعمال، بیرون خانہ کام اور شہری علاقے، جہاں گرم دنوں میں آلودگی کا تادیر سامنا رہتا ہے، ان میں رہائش جیسے عوامل گرمی سے لگنے والی بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔ ہیٹ اسٹروک اور کسری حرارت جیسی گرمی سے لگنے والی بیماریوں کی علامات میں تیز بخار (یعنی جسمانی درجہ حرارت 103 درجہ یا اس سے زائد ہونا)، گرم، سرخ، خشک یا چپچی جلد، تیز، قوی نبض یا نبض کی کم شرح، سر درد، سر چکرانا، متلی، قے، تھکاوٹ یا کمزوری، پٹھوں میں درد یا اینٹھن اور بدحواسی، حواس باختگی اور بے ہوشی۔ اگر یہ علامات واضح ہوں، تو 911 پر کال کریں، متاثرہ شخص کو کسی ٹھنڈے مقام پر منتقل کریں، ڈھیلا لباس پہنائیں اور اس کے جسم پر گیلا کپڑا ڈالیں یا اسے ٹھنڈے پانی میں لے جائیں۔ گرمی سے لگنے والی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے اور ان کے تدارک کے متعدد طریقے ہو سکتے ہیں۔

نیو یارک کے شہریوں کو گھر میں ایئر کنڈیشننگ کا انتظام نہ ہونے کی صورت میں سایہ دار طرف کی کھڑکیاں اور شیڈز کھلے رکھنے اور دھوپ کی طرف کے بند رکھنے، مشروبات کا بکثرت استعمال کرنے تاہم الکحل، کیفین اور چینی والے مشروبات سے گریز کرنے، ٹھنڈے پانی سے نہانے، دھوپ سے بچنے، دن کے گرم ترین اوقات (یعنی دن 11 بجے اور شام 4 بجے کے درمیانی اوقات) میں بیرون خانہ دباؤ والی سرگرمی سے بچنے، سورج کی گرمی سے بچنے، دھوپ میں سن اسکرین اور وینٹیلیٹڈ ہیٹ پہننے، اور بچوں، پالتو جانوروں یا خصوصی ضروریات کے حامل افراد کو کھڑی گاڑیوں میں تھوڑی دیر کے لیے بھی نہ چھوڑنے کی ہدایت کی گئی ہے، کیونکہ گاڑیوں کے اندر درجہ حرارت محض چند منٹوں میں خطرناک حد تک جا سکتا ہے۔

شدید گرمی کے اثرات کو کم کرنے کے لیے، ایئر کنڈیشننگ کے عوامی مقامات موجود ہیں جہاں رہائشی گرمی سے بچ سکتے ہیں، ان مقامات میں ٹھنڈک کے مراکز، لائبریریاں، شاپنگ مالز اور سپر مارکیٹس شامل ہیں۔ ٹھنڈک کے مراکز کے مقامات کے بارے میں معلومات [یہاں](#) دیکھی جا سکتی ہیں۔

**ریاست نیو یارک کے محکمہ برائے عوامی خدمت کے CEO، Rory M. Christian نے کہا،** "بجلی کی طلب کو کم کرنے میں مدد دینے کے لیے عوام اور کاروباری اداروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے بجلی کے استعمال کو کم کریں۔ اس کے علاوہ، عوام کو ٹھنڈا اور جسم میں پانی کی مقدار برقرار رکھنے والے طریقے تلاش کرنے اور ان پر عمل کرنا چاہئے۔ ابھی عملی اقدامات کر کے، ہم گرمی کی اس لہر کے دوران صحت مند اور محفوظ رہتے ہوئے بھی بجلی کے استعمال کو کم کر سکتے ہیں۔"

**ریاست نیو یارک کے محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ کے کمشنر Basil Seggos نے کہا،** "اس ہفتے کے آخر میں درجہ حرارت میں خطرناک سطحوں تک متوقع اضافے کے باعث، نیو یارک کے شہریوں سے گزارش کی جاتی ہے

کہ وہ جسم کو ٹھنڈا رکھنے اور محفوظ رہنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ شدید گرمی اور موسمیاتی تبدیلیوں والے دیگر اثرات، بشمول زیادہ شدید طوفان اور فضائی آلودگی نیو یارک کی کمیونٹیز کو مسلسل منفی انداز میں متاثر کر رہے ہیں۔ گورنر Hochul اور ریاستی، شہری اور کمیونٹی شراکت داران کے ساتھ باہم مل کر، DEC نیو یارک کے انتہائی درجہ حرارت کے لیے تیار رہنے کے طریقہ کار اور حکمت عملیاں وضع کرنے کے حوالے سے شہریوں کو آگہی فراہم کرنے کے لیے پُر عزم ہے تاکہ فی الوقت اور مستقبل میں شدید گرمی سے نمٹا جا سکے۔"

**نیو یارک اسٹیٹ انرجی ریسرچ اینڈ ڈویلپمنٹ اتھارٹی کی صدر اور CEO Doreen M. Harris نے کہا،** "نیو یارک کے تمام شہری، خصوصاً وہ افراد جو شدید گرمی کی زد میں ہیں، توانائی اور اخراجات کا نظم کرتے ہوئے جسم کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے فوری اور احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں۔ توانائی کے مزید روایتی طریقوں میں توازن پیدا کر کے، مثلاً پردوں کو فوری طور پر لٹکا کر ایسا کیا جا سکتا ہے، جبکہ مکان مالکان اس کے ساتھ ہی ساتھ طویل المدتی حل تلاش کریں مثلاً ریاست نیو یارک کی جانب سے توانائی کے مفت جائزے کے ساتھ گھر کو موسمی اثرات سے بچانے کا انتظام کریں اور صاف توانائی کی حامل ٹیکنالوجیز کا استعمال کریں۔"

**ریاست نیو یارک کے پارکوں، تفریح اور تاریخی تحفظ کے کمشنر Erik Kulleseid نے کہا،** "نیو یارک کے ریاستی پارکوں میں تالاب، ساحل اور اسپرے گراؤنڈز مکمل طور پر کھلے رکھے جا رہے ہیں تاکہ لوگ اس شدید گرمی کے دوران خود کو ٹھنڈا رکھ سکیں۔ ہم تمام زائرین پر زور دیتے ہیں کہ وہ تیراکی کے ہمارے مختلف مقامات سے لطف اندوز ہونے کے دوران براہ مہربانی اپنے اور اپنے پیاروں کی حفاظت کو بھی ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔"

## ایجنسی کی تیاریاں

### **ڈویژن آف ہوم لینڈ سکیورٹی اینڈ ایمرجنسی سروسز**

ریاست نیو یارک ڈویژن برائے وطن کی سلامتی اور ایمرجنسی خدمات کا ایمرجنسی آپریشنز سنٹر اس ہفتے ہیٹھ انڈیکس پر گہری نظر کے ساتھ موسم کی پیش گوئی کی نگرانی کر رہا ہے۔ DHSES ریاست بھر میں مقامی ایمرجنسی مینیجرز کے ساتھ بات چیت کر رہا ہے اور مقامی حکومتوں کی مدد کے لیے کسی بھی ممکنہ ریاستی ایجنسی کے ردعمل کو مربوط کرے گا۔ ریاست کے ذخیرے ریاست کے متاثرہ حصوں میں ضرورت کے مطابق وسائل کی تعیناتی کے لیے لیس ہیں۔

### **ڈیپارٹمنٹ آف انوائرنمنٹل کنزرویشن**

محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ (DEC، Department of Environmental Conservation) موسم گرما میں پڑنے والی شدید گرمی زمینی سطح والے اوزون کی تشکیل کا باعث بن سکتی ہے۔ DEC اور DOH کردہ ایئر کوالٹی ہیلتھ ایڈوائزرز تب جاری کرتے ہیں جب DEC کے موسمیاتی ماہرین آلودگی بشمول اوزون اور باریک ذرات والے مادوں کی سطح کے بارے میں پیش گوئی کریں کہ ان کی سطح ایئر کوالٹی انڈیکس کی 100 کی قدر سے تجاوز کرنے اور گھر سے باہر والی ہوا میں آلودگیوں کا ارتکاز حساس گروپوں کے لئے غیر صحت مندانہ ہونے کی توقع ہو۔ نیو یارک شہر کے میٹرو ریجن کے لیے اوزون کے حوالے سے ایک ایڈوائزری کل بتاریخ 26 جولائی، دن 11 بجے سے رات 11 بجے تک نافذ العمل ہے۔ ریاست نیو یارک کے ہوا کے معیار کے متعلق پیش گوئی کے بارے میں مزید معلومات [یہاں](http://www.airnow.gov) دستیاب ہیں۔ اپنے علاقے کی ہوا کا موجودہ معیار چیک کرنے کے لیے [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) پر جائیں۔

گورنر Hochul نے ریاست کے لیے شدید گرمی کی موجودہ اور مستقبل کی صورت حالوں سے نمٹنے کو مقدم رکھا ہے اور DEC اور NYSERDA کو یہ ہدایت جاری کی ہے کہ وہ ریاستی منصوبہ بندی و امدادی کارروائیوں کی کوششوں کے ساتھ مربوط رہیں۔ ریاست نیو یارک کی 20 سے زائد ایجنسیاں اور محکمے شدید گرمی سے نمٹنے کے منصوبے کے فعال گروہ کے حصے کے طور پر مل کر کام کر رہے ہیں تاکہ ایسی حکمت عملیاں وضع کی جا سکیں جن سے موسمیاتی تبدیلی کے باعث بڑھتے ہوئے انتہائی درجہ حرارت کے پسماندہ کمیونٹیز اور نیو یارک کے دیگر زیدیز شہریوں پر شدید گرمی کے باعث پڑنے والے اثرات سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔ عبوری سفارشات جن کا [www.hochul.ny.gov](http://www.hochul.ny.gov) کی جانب سے اعلان کیا گیا تھا، شدید گرمی سے نمٹنے کے ایک زیادہ جامع منصوبے کے پہلے مرحلے کی نمائندگی کریں گی جو ریاست کی زیر قیادت کارروائیوں کی نشاندہی کریں گی جو شدید گرمی

کے ساختی عوامل اور نیو یارک کی سب سے زیادہ زہدیزر کمیونٹیز پر اس کے غیر متناسب اثرات کو دور کرتی ہیں۔ ابتدائی کارروائی میں ریاست نیو یارک کے ہنگامی انتظام کے جامع منصوبے میں شدید گرمی کا اضافہ کرنا شامل ہے تاکہ ریاست مناسب طور پر شدید گرمی کی صورت حال کے لیے تیار ہو، اس سے نمٹ سکے اور اس سے بحال ہو سکے۔ ایک کمیونٹی ایڈوائزری پینل جو کمیونٹیز تنظیموں اور مقامی حکومتوں کے نمائندگان، اس موضوع کے حوالے سے ماہرین اور دیگر شراکتی گروہوں کے نمائندگان پر مشتمل ہے، ایک منصوبہ وضع کرنے پر رائے دینے کے لیے باقاعدگی سے ملاقاتیں کر رہا ہے، جس میں عوام الناس کے لیے معلوماتی ایونٹس اور رائے دہی کے اوقات کے ذریعے سیکھنے اور اپنی رائے دینے کے مواقع بھی میسر ہوں گے۔ [DEC اور NYSERDA کے زیر میزبانی ایک ویب سیریز](https://www.dec.ny.gov/energy/125801.html) شدید گرمی سے نمٹنے کے منصوبے کے فعال گروہ اور بفلو میں یونیورسٹی کے ساتھ مل کر حال ہی میں اختتام پذیر ہوئی اور اس میں انتہائی گرمی کے مواقع کے لیے ریاستی اور مقامی منصوبہ بندی سے متعلقہ موضوعات پر مضامین کے ماہرین کے پینل کی پیشکشیں شامل ہیں۔ شدید گرمی کے اثرات کے متعلق مزید معلومات کے لیے <https://www.dec.ny.gov/energy/125801.html> ملاحظہ کریں۔

### ڈیپارٹمنٹ آف پبلک سروس

ریاست نیو یارک عوامی خدمت کا محکمہ (Department of Public Service, DPS) برقی نظام کے حالات پر نظر رکھے ہوئے ہے اور اس ہفتے کی شدید گرمی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کسی بھی صورت حال کے لیے افادیت کے ردعمل کی نگرانی کر رہا ہے۔ نیو یارک کی یوٹیلٹیز کے پاس اس ہفتے کے دوران ریاست نیو یارک میں شدید موسم سے متعلقہ ہر قسم کے اثرات سے نمٹنے کے لئے نقصانات کا تخمینہ لگانے، اقدام کرنے، مرمت کرنے، اور بحالی کی کوششوں میں شامل ہونے کے لئے تقریباً 5,500 کارکنان دستیاب ہیں۔ ایجنسی کا عملہ اس سارے عرصے کے دوران گھریلو سہولیات فراہم کنندگان کے کام پر نظر رکھے گا اور اس بات کو یقینی بنائے گا کہ فرام کنندگان سب سے زیادہ متاثر علاقوں میں عملے کو موزوں طور پر منتقل کریں۔

### پارکس، تفریح گاہوں اور تاریخی ورثہ کے تحفظ کا دفتر

ریاست بھر میں نیو یارک کے ریاستی پارکوں کی سہولیات موجود ہیں جہاں عوام تالابوں اور واٹر باڈیز میں تیراکی کے ساتھ گرمی بھگا سکتے یا سپرے گراؤنڈز پر گرمی سے نجات پا سکتے ہیں۔ ریاستی پارکوں میں تیراکی کی دستیاب سہولیات کی فہرست [یہاں](#) دستیاب ہے۔

### گرمائش سے متعلق حفاظتی تجاویز

نیو یارک کے باشندوں کو چاہیے کہ وہ شدید گرمی کے دوران محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں اور DHSES کے [ویب پیج](#) پر جا کر گرمی سے بچاؤ کے مفید ٹوٹکے ملاحظہ کریں۔

### تیار رہیں

گرمی کی تھکن سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے، اور اس میں دن کے گرم ترین اوقات میں باہر سے بچنے کے لیے اپنے شیڈول کو ایڈجسٹ کرنا اور جب ممکن ہو اپنی خوراک کی مقدار اور پانی کے استعمال میں تبدیلی کرنا شامل ہے۔ نیو یارک کے باشندوں کو چاہیے کہ وہ شدید گرمی کے دوران محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں اور DHSES کے [ویب پیج](#) پر جا کر گرمی سے بچاؤ کے مفید ٹوٹکے سیکھیں۔

- خاص طور پر سورج کی روشنی کے اوقات میں سخت سرگرمیوں اور ورزشوں کو کم کریں۔
- ورزش صبح سویرے 7 بجے سے پہلے کی جانی چاہئے۔
- پروٹین کم اور پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ پروٹین نظام انہظام کی گرمی پیدا کرتا ہے اور اس میں اضافہ کرتا ہے، جو پانی کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ کھانا مختصر مقدار میں لیکن کم وقفوں سے زیادہ مرتبہ کھائیں۔ نمکین کھانے نہ کھائیں۔
- گرمی کی شدت کے دوران ہر گھنٹے پانی کے دو سے چار گلاس پئیں، چاہیے آپ کو پیاس نہ بھی محسوس ہو۔ الکحول یا کیفین والے مشروبات سے پرہیز کریں۔

- ممکن ہو تو، دھوپ سے دور اور ائیر کنڈیشننگ میں رہیں۔ دھوپ آپ کے جسم کے اندرونی حصے کو گرم کر دیتی ہے، جس کے نتیجے میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر ائیر کنڈیشننگ دستیاب نہ ہو تو سب سے نچلی منزل پر، دھوپ سے دور رہیں یا کسی ایسی عوامی عمارت میں چلے جائیں جہاں ائیر کنڈیشننگ ہو۔
- اگر آپ کا باہر جانا ضروری ہو تو اپنے چہرے اور سر کو بچانے کے لیے سن پروٹیکٹر فیکٹر کی بلند ریٹنگ (کم از کم SPF 15) والی سن اسکرین اور ٹوپی استعمال کریں۔
- باہر کھلی ہوا میں ہوں تو کھلے ڈلے، کم وزن اور ہلکے رنگوں والے لباس پہنیں۔ اپنے جسم پر دھوپ کے ضرورت سے زیادہ حرارت والے اثرات پڑنے اور دھوپ سے جلد جھلس جانے سے بچنے کے لیے جلد کے زیادہ سے زیادہ حصے کو ڈھانپ کر رکھیں۔
- بچوں، پالتو جانوروں یا ایسے افراد جن کو خصوصی دیکھ بھال درکار ہو، کو کھڑی گاڑی میں نہ چھوڑیں، خاص طور پر موسم گرما کیے شدید گرم اوقات کے دوران۔ بند گاڑی کے اندر درجہ حرارت تیزی سے 140 ڈگری فارن ہائیٹ تک پہنچ سکتا ہے۔ اس طرح کے زیادہ درجہ حرارت کی زد میں رہنا چند ہی منٹوں میں ہلاک کر سکتا ہے۔
- گرمی کی لہر کے دوران اپنے ہمسایوں پر نظر رکھنے کی کوشش کریں، خاص طور پر اگر وہ بوڑھے ہیں، ان کے چھوٹے بچے ہیں یا ان کی انفرادی ضروریات ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پالتو جانوروں کے لیے خوراک اور پانی وافر مقدار میں موجود ہے۔
- طویل دورانیے کے لیے گرمی کی زد میں رہنا نقصان دہ اور ممکنہ طور پر جان لیوا ہو سکتا ہے۔ 911 پر کال کریں اگر آپ یا آپ کے جاننے والوں میں سے کسی میں گرمی سے بیمار پڑ جانے کی علامات ظاہر ہوں جن میں سر درد، نڈحال ہو جانا، پٹھوں میں درد کی ٹیسیں اٹھنا، چکر آنا اور متلی شامل ہیں۔

### بجلی بچائیں

NYSERDA توانائی کے استعمال کو کم کرنے کے لیے جدید اقدامات کرنے کی سفارش کرتا ہے، کہ خاص طور پر زیادہ طلب کے دوران، نہ صرف ریاست کے زیادہ سے زیادہ بوجھ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے بلکہ جب بجلی سب سے مہنگی ہوتی ہے تو صارفین کے پیسے بھی بچتے ہیں۔ توانائی کے استعمال میں کمی لانے کے لیے، بالخصوص عروج کے ادوار میں، عوام کو ترغیب دی جاتی ہے کہ توانائی بچانے کے ان کم یا بلا خرچ اقدامات پر عمل کریں:

- سورج کی گرمی اکتھی ہونے میں کمی لانے کے لیے اپنے گھر کے سورج کے رخ والی سمت کے پردے، کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں۔
- گھر پر نہ ہوں تو ائیر کنڈیشنرز، بتیاں اور دیگر آلات بند کر دیں اور گھر پہنچنے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے ائیر کنڈیشنر چلانے کے لیے ٹائمر استعمال کریں۔ تمام آلات کو ایک ہی جگہ سے "بند" کر کے توانائی بچانے کے لیے جدید پاور اسٹریپس استعمال کریں۔
- پنکھے کمروں میں 10 ڈگری ٹھنڈک کا احساس دے سکتے ہیں اور یہ ائیر کنڈیشنرز سے 80 فیصد کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔
- ائیر کنڈیشنر خریدتے وقت، انرجی اسٹار کو الیفائیڈ ماڈل تلاش کریں جو عام ماڈل کے مقابلے میں 25 فیصد تک کم توانائی استعمال کرتا ہے۔
- اپنے ٹھنڈک کے اخراجات میں بچت کے لیے اپنے ائیر کنڈیشنر کو 78 ڈگری یا اس سے زیادہ پر رکھیں۔
- اپنے ائیر کنڈیشنر کو کسی ایک کونے کی کھڑکی کے بجائے بیچ میں بنی کھڑکی میں لگائیں تاکہ ہوا کی بہتر حرکت کا موقع بنے۔
- یونٹ کو اپنے گھر کے شمال، مشرق یا سب سے زیادہ سایہ دار رخ پر لگانے پر غور کریں۔ آپ کا ائیر کنڈیشنر براہ راست دھوپ کی زد میں ہو گا تو اس کو زیادہ کام کرنا پڑے گا اور زیادہ توانائی استعمال کرے گا۔
- ٹھنڈی ہوا ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ائیر کنڈیشنر کے ارد گرد کی درزوں کو بھرائی کر کے بند کر دیں۔
- اپنے ائیر کنڈیشنر کو مؤثر انداز میں فعال رکھنے کے لیے کولنگ اور کنڈنسر کے پنکھوں اور کوائلز کو صاف کریں اور ہر ماہ فلٹر کا معائنہ کریں اور ضرورت پڑنے پر تبدیل کریں۔

- کپڑے دھونے والی مشین، ڈرائیر، ڈش واشر اور اوون جیسی مشینیں صبح سویرے یا رات گئے استعمال کریں۔ اس سے گھر میں نمی اور گرمی کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔
- تیز روشنی والے عام بلبوں کی جگہ توانائی کی کفایت کرنے والے، انرجی اسٹار کوالیفائیڈ روشنی کے بلب استعمال کریں، یوں آپ 75% تک کم توانائی استعمال کر سکتے ہیں۔
- جس قدر ممکن ہو کھانے کو مائیکروویو میں گرم کریں۔ مائیکروویوز عام روایتی اوونز کے مقابلے میں تقریباً 50% کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔
- کپڑے تار پر سکھائیں۔ کپڑے سُکھانے والا ڈرائیر استعمال کرتے وقت ہر مرتبہ بھرنے سے پہلے ڈرائیر کی کپڑوں کے ریشے اکٹھے کرنے والی جالی صاف کرنا یاد رکھیں۔
- آپ اپنے گھر میں جن مختلف طریقوں سے پانی استعمال کر رہے ہیں ان پر نظر رکھیں۔ نہانے کے لیے 30 سے 40 گیلن پانی استعمال کرنے کے بجائے کم بہاؤ والا فوارہ لگائیں جو ایک منٹ میں 3 گیلن سے کم استعمال کرتا ہے۔
- اپنی کپڑے دھونے کی مشین میں درجہ حرارت کی سیٹنگ کو کم کرنے اور ٹھنڈے پانی سے کھنگالنے سے توانائی کے استعمال میں کمی ہو گی۔
- توانائی کو بچانے کے طریقے سے متعلق اضافی تجاویز NYSEDA کی ویب سائٹ [یہاں](#) دستیاب ہیں۔

## پانی سے حفاظت

- **بالغوں کی نگرانی۔** ڈوبنے سے بچنے کا یہ نمبر ایک طریقہ ہے۔ کبھی بھی کسی بچے کو پانی میں یا اس کے قریب اکیلا نہ چھوڑیں، اور ہمیشہ پانی کا نگران تعینات کریں۔ اس شخص کو پڑھنا، ٹیکسٹ کرنا، اسمارٹ فون استعمال کرنا، الکحول والے مشروبات پینا، یا کسی اور طرح سے مشغول نہیں ہونا چاہیے۔
- **روشن رنگوں کا انتخاب کریں۔** مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کسی کے نہانے کے سوٹ کا رنگ مرئیت میں فرق کر سکتا ہے۔ پول، ساحل یا جھیل کی طرف جانے سے پہلے اپنے بچے کے سونمنگ سوٹ کے رنگ پر غور کریں۔ ہلکی گہرائی والے پولز کے لیے، نیون گلابی اور نیون اورینج سب سے زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔ جھیلوں اور گہرے پولز کے لیے، نیون اورینج، نیون سبز اور نیون پیلا رنگ سب سے زیادہ نظر آتے ہیں۔
- **ان تیراکوں کو پہچانیں جنہیں مدد کی ضرورت ہے۔** جب کہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ مصیبت میں تیراک اپنے ہاتھ ہلا رہے ہوں گے اور بہت شور مچا رہے ہوں گے، یہ ہمیشہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ ان لوگوں پر دھیان دیں جن کے سر پانی میں نیچے ہیں (منہ ڈوبا ہوا ہے) یا منہ کھلے کے ساتھ پیچھے کی طرف جھکا ہوا ہے، آنکھیں بند ہیں یا توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہیں، ٹانگیں پانی میں عمودی ہیں، یا جو تیرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن ترقی نہیں کر رہے ہیں۔
- **تیراکی کے اسباق۔** متعدد مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ تیراکی کے اسباق ڈوبنے سے بچاتے ہیں۔ تیرنا سیکھیں اور اپنے بچے کو تیرنا سکھائیں۔

## کھلے پانی سے حفاظت

- **لائف جیکٹس پہنیں۔** جب بھی بچے کشتی پر ہوں یا کھلے پانی کی دیگر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لے رہے ہوں تو انہیں لائف جیکٹس پہنائیں۔ ذاتی فلوٹیشن آلات ہمیشہ ان بچوں کے لیے استعمال کیے جانے چاہئے جو تیرنا نہیں جانتے۔ ریاست نیو یارک کا قانون تقاضا کرتا ہے کہ 12 سال سے کم عمر کے بچے کشتی یا پانی والے جہاز پر کوسٹ گارڈ سے منظور شدہ لائف ویسٹ پہنیں۔ موزوں لائف جیکٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [امریکی کوسٹ گارڈ سائٹ](#) پر جائیں۔
- **ساحل سمندر پر کوئی ایسی جگہ منتخب کریں جو لائف گارڈ کے قریب ہو،** اور صرف اس وقت تیراکی کریں جب کوئی لائف گارڈ ڈیوٹی پر موجود ہو۔
- **انتباہی جھنڈوں پر نگاہ رکھیں** اور سیکھیں کہ ان کا کیا مطلب ہے۔ سبز جھنڈے عام طور پر نامزد تیراکی کے علاقوں کو نشان زد کرتے ہیں - سبز جھنڈوں کے درمیان تیرنا یقینی بنائیں۔ پیلے جھنڈے سرفنگ بیچ یا ایڈوائزری کی نشاندہی کرتے ہیں۔ سرخ جھنڈے خطرات کی نشاندہی کرتے ہیں، اور جب وہ دکھائے جائیں تو

کسی کو تیرنا نہیں چاہیے۔ جھنڈے کے عہدے مختلف ہو سکتے ہیں اس لیے اس میں غوطہ لگانے سے پہلے کلر کوٹنگ کو سمجھ لیں۔

- **رپ کرنٹس پر نگاہ رکھیں۔** رپ کرنٹس ساحل سے دور جانے والے طاقتور کرنٹس ہیں۔ وہ پانی میں ایک اتھلے نقطے کے قریب بنتے ہیں، جیسے ریت بار، یا جیٹیز اور پیئرز کے قریب اور ٹوٹتی لہروں کے ساتھ کسی بھی ساحل سمندر، بشمول گریٹ لیکس پر ہو سکتے ہیں! یہ ساحل سمندر پر جانے والوں کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہیں اور مضبوط ترین تیراکوں کو بھی سمندر میں کھینچ سکتے ہیں۔ اگر آپ رپ کرنٹ میں پھنس گئے ہیں تو پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور اس سے لڑیں نہیں۔ ساحل کے متوازی تیراکی کریں جب تک کہ آپ کرنٹ سے باہر نہ ہو جائیں، اور اگر آپ تھکنے لگیں تو پانی میں تیریں یا چلیں۔ موسم سے متعلق قومی سروس کی جانب سے مزید: [طاقتور لہر کی گرفت کو توڑیں!](#)
- **بڑی لہروں اور مضبوط سرف سے بچیں۔** سمندری تیراکی پرسکون پول یا جھیل میں تیراکی سے مختلف ہے۔ بڑی لہریں کسی بالغ کو آسانی سے گرا سکتی ہیں۔ مضبوط سرف کے ساتھ ساتھ ساحل کے قریب اچانک گرنے کے لیے تیار رہیں۔

### پول میں محفوظ رہنے سے متعلق مفید ٹوٹکے

- **رکاوٹیں لگائیں۔** گھر کے پولز اور اسپاس کے ارد گرد مناسب حفاظتی رکاوٹیں لگائیں۔ اس میں باڑ، دروازے، دروازے کے الارم اور کور شامل ہیں۔
- **پول الارمز۔** لاوارث پول کی رسائی کا پتہ لگانے اور نوٹیفکیشن فراہم کرنے کے لئے پول الارم لگائیں۔
- **چھوٹے پولز۔** استعمال میں نہ آنے پر چھوٹے پورٹیل پولز کو خالی کریں اور رکھ دیں۔
- **نالیوں کو ڈھانپ دیں۔** بچوں کو پول کی نالیوں، پائپوں اور دیگر سوراخوں سے دور رکھیں تاکہ وہ پھنس نہ جائیں۔ بچوں کے بال، اعضاء، زیورات یا نہانے کے سوٹ نالی یا سکشن اوپننگ میں پھنس سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو بھی پول اور سپا استعمال کرتے ہیں اس میں ڈرین کور موجود ہیں جو وفاقی حفاظتی معیارات کے مطابق ہیں، جس میں ڈرین کی شکل، ڈرین کور کا سائز، اور پانی کے بہاؤ کی شرح شامل ہے۔ مزید [بیان](#) جانیں۔

ریاستی پارکوں میں تیراکی کی دستیاب سہولیات کی فہرست [بیان](#) دستیاب ہے۔

###

اضافی خبریں یہاں ملاحظہ کی جا سکتی ہیں [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
ریاست نیو یارک | ایگزیکٹو چیمبر | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418